

# Middelenonafhankelijke CGT-behandeling voor jongeren

Deze rubriek informeert over richtlijnen en protocollen die zijn ontwikkeld door het nu ruim tien jaar bestaande landelijke programma Resultaten Scoren. In bepaalde gevallen worden ook elders ontwikkelde protocollen of richtlijnen samengevat. De rubriek staat onder redactie van Wim Buisman\*, werkzaam als programmaleider van Resultaten Scoren.

## Inleiding

Alcohol- en drugsgebruik en gokken komen relatief veel voor bij jongeren van twaalf tot achttien jaar. Maar bij jongeren in het speciaal onderwijs en de jeugdzorg (twaalf tot zestien jaar) is dat viermaal vaker dan bij andere jongeren. De laatste tijd doet zich, zowel in de algemene somatische gezondheidszorg als in de verslavingszorg, een toename van het aantal jongeren voor dat vanwege alcohol- en drugsproblematiek in behandeling komt. Er is dus een dringende behoefte aan een ambulante behandeling voor jongeren tot achttien jaar met problematisch alcohol- en drugsgebruik (inclusief gokken en compulsief internetgebruik); vandaar deze richtlijn.

## Opzet

In de behandeling staat het doel om jongeren aan te sporen tot gedragsverandering centraal. Daarvoor is in dit programma een aanbod van probleemoplossende vaardigheden ontwikkeld. Er zijn twee delen: in deel 1 gaat het over probleemoplossende vaardigheden gericht op motivatie, zelfcontrole en terugvalpreventie, deel 2 beschrijft een aantal vaardigheden om die doelen te bereiken. De behandeling kan gecombineerd worden met andere behandelingen in de jeugdzorg. De doelgroep voor deze gedragstherapeutische behandeling zijn jongeren:

\* E-mail: [wbuisman@resultatenscoren.nl](mailto:wbuisman@resultatenscoren.nl).

- tussen twaalf en achttien jaar;
- die problemen hebben met het gebruik van middelen op één of meer levensgebieden;
- die contact hebben met niet-gebruikende leeftijdgenoten;
- met voldoende begrip van het Nederlands.

Sessies dienen flexibel te verlopen, dus zo nodig kunnen zij twee of meer zittingen omvatten. Bij voorkeur vinden die wekelijks plaats. Voor de eerste zitting kunnen de ouders of verzorgers uitgenodigd worden, daarna na het eerste deel en bij de laatste zitting. Voor het gebruik van de twee onderdelen gelden de volgende richtlijnen.

- Informeer de ouders of verzorgers bij het begin over inhoud en rolverdeling.
- Begin iedere zitting met het versterken van de motivatie.
- Begin de derde sessie met een vragenlijst voor een typering als overwegend ‘somber en bang’ of ‘sensatiezoekend’ (dat is de leidende typering voor de sessies 6-13).
- In de vijfde sessie kan de cliënt kiezen tussen stoppen of doorgaan met het tweede gedeelte.
- Van het tweede deel worden in elk geval sessies 6-9 gevolgd.

Na de negende sessie kan de behandeling afgesloten worden. De behandelaar kan daarnaast voortijdig afsluiten als de cliënt niet (meer) gemotiveerd blijkt. Dan dient echter wel in een goed alternatief te worden voorzien. Uiteraard is de cliënt verantwoordelijk voor het eigen proces en dient er sociale steun te worden geboden. Omdat uitglijders en terugval bij het veranderingsproces horen, moet daar direct aandacht aan worden besteed, want vaak zijn ze slecht voor de motivatie van de cliënt. Als deze onder invloed op een afspraak verschijnt, gaat de zitting niet door en wordt zo snel mogelijk gezamenlijk onderzocht hoe dit een volgende keer voorkomen kan worden. Urinecontroles kunnen alleen in overeenstemming met de cliënt plaatsvinden en dienen geen controledoelen; ze zijn uitsluitend gericht op het ondersteunen van het programma.

Er wordt niet over gecommuniceerd met de ouders. De behandeling is gericht op stoppen met het gebruik. De cliënt krijgt tussen de sessies huiswerk mee. Voor veel cliënten is het moeilijk dit te maken; de behandelaar moet de opgaven daarom samen met de cliënt goed voorbereiden.

## Sessies deel 1

Verdeeld over de twee delen zijn er in totaal 14 sessies van 45 minuten.

Vaste onderdelen zijn:

- welkom, introductie en behandelen van eventueel huiswerk;
- inhoudelijke behandeling van een thema;
- terugblik en afronding.

De eerste sessie bestaat uit een kennismaking en een informerend gesprek (bij voorkeur met belangrijke anderen, zoals ouders). Daarbij wordt de behandeling verhelderd en wordt wat de jongere wil leren verduidelijkt, wordt zijn inzet bekrachtigd en zijn situatie verkend. Tevens wordt besproken dat het in de behandeling alleen om hemzelf gaat. In de volgende zittingen in het eerste deel gaat het over de huidige leefsituatie en de problemen van de jongere, onder andere door de presentatie van een aantal kaartjes met problemen die hij al dan niet ervaart. Ook is er een grondige inventarisatie van alle aspecten van het gebruik, zoals het soort en de bekostiging, wanneer voor het eerst gebruikt is, met wie wordt er gebruikt en wie er weten van het gebruik. In deze zitting wordt ook een kennisquiz voorgelegd.

In een volgende sessie wordt de balans van de voor- en nadelen van het gebruik van middelen, het gokken of het gamen opgemaakt, waarbij ook de voor- en nadelen van het gebruik op korte en lange termijn aan de orde komen. De toekomstverwachting van de jongere over een maand, een half jaar, een jaar en over vijf jaar wordt besproken. Later komen moeilijke situaties en mogelijke reacties daarop ter sprake.

Ook wordt in een zitting de functie van het gebruik geanalyseerd, om op basis daarvan het doel dat de jongere met de behandeling denkt te bereiken samen te beschrijven. In dat verband wordt ook een werkblad 'Belang en vertrouwen' gepresenteerd en ingevuld, waarmee de jongere inzicht kan krijgen in het belang dat hij hecht aan veranderen en de mate van veranderen waartoe hij zich in staat acht. Aansluitend wordt na een bespreking een uitleg van het begrip 'craving' gegeven en daarna van het begrip zelfcontrole en het vermijden van hoog-risicosituaties.

## Sessies deel 2

In deel 2 gaat het over de vaardigheidstrainingen, waarbij eerst een keuze gemaakt is tussen de twee modules die eerder zijn omschreven als 'sensatiezoekend' of 'somber en bang'. Maar als daar aanleiding voor is, kunnen ook onderdelen van de andere module aangeboden worden. Bij de eerste sessie van dit deel kunnen weer belangrijke anderen uitgenodigd worden. Daarna wordt een overzicht gegeven van

de vaardigheidstrainingen die op het programma staan. Daarin komen aan de orde: omgaan met groepsdruk, drugs of alcohol weigeren, een uitglijder of terugval opvangen, problemen oplossen, omgaan met sombere stemmingen (voor het eerste type), omgaan met negatieve gedachten en met angst (idem), omgaan met verveling (beide typen), 'stop, denk, doe' (type 2), omgaan met woede en omgaan met geld. Ten slotte volgt een evaluatie van het gehele programma.

**Meer informatie**

Jonge, J. de, & Zatout, M. (2011). *Middelenonafhankelijke cognitieve gedragstherapie voor jongeren. Richtlijn en protocol voor de behandelaar* (met werkboekje 'Je eigen plan'). Amersfoort: Stichting Resultaten Scoren/Verslavingszorg Noord Nederland. Website: [www.resultatenscoren.nl](http://www.resultatenscoren.nl).